

避難所での過ごし方

避難所では、限られた空間の中でたくさんの方々が生活します。
ルールを守り、住民が主体的に避難所運営に関わり、良好な環境を保ちましょう。

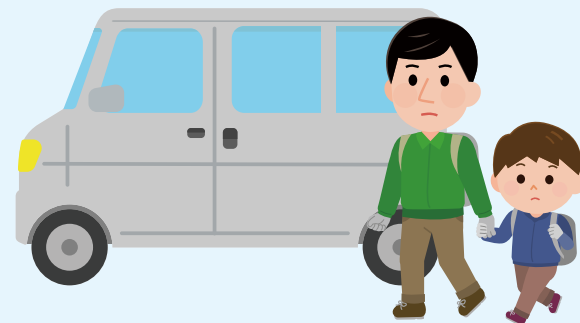
■ 避難所の所在の確認

- 地域のどこが指定避難所となっているのかを確認しておきましょう。
- 災害時の被災状況等によっては、最寄りの指定避難所が開設できない場合があります。市のホームページ等で確認しておきましょう。
- 地域の防災訓練などに参加し、普段から助け合える関係をつくっておきましょう。



■ 車中泊避難の注意点

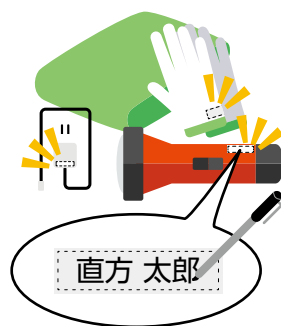
- 車中泊避難は、プライバシーの確保、エアコンの完備、ラジオからの情報入手などの利点もありますが、健康を損ねるなどの危険性もあります。エコノミークラス症候群による関連死、排気ガスによる一酸化炭素中毒に注意しましょう。



避難所生活

生活ルールを守りましょう

- 所持品は、1か所にまとめて、緊急時にはすぐに持ち出せるようにしましょう。
- 避難者同士がトラブルにならないためにも、所持品に名前を書いておきましょう。
- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同伴の可否など避難所のルールを守りましょう。



役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受け付けや清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担をしましょう。
- 助け合いながら避難所運営に参加しましょう。



生活環境を衛生的に

- ゴミは所定の場所へ。
- トイレや浴室などの衛生を保ちましょう。発災後にトイレが使用できない場合に備えて簡易トイレなども備蓄しておくとう便利です。
- 掃除などは定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。

災害時要配慮者への配慮

- 障がいのある人や高齢者、妊産婦の方には、手助けをしましょう。
- 車いすが通行できるよう、バリアフリー化をしましょう。
- おむつ交換や補装具交換が必要なときは、間仕切りやカーテンを設けるなどの配慮をしましょう。
- ちょっとした工夫と配慮で、みんなが生活しやすい環境をめざしましょう。

健康管理に気を付けましょう

■ 一酸化炭素中毒

車の中に避難している場合には、長時間冷暖房をつけっぱなしにしていると一酸化炭素中毒の危険性が高まります。また、狭い屋内でストーブなどを使う場合も同様です。
新鮮な空気と入れ替えることが重要です。

予防対策

- こまめに窓を開けるなど、換気をしましょう。
- 暖房機器についている排気口に異常がないか確認しておきましょう。



感染症対策

災害が発生した場合の避難所では、密閉した空間の中での集団生活等により新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザや風邪等の感染症のリスクが高まる恐れがあります。
少しでも感染リスクを軽減するために次のことについて、地震や風水害発生時の避難に備えて平時から準備をお願いします。

■ エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさないので足の静脈に血栓(血の塊)ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。肺栓塞や脳卒中を発症するおそれもあります。長時間飛行機に乗った場合などに見られることからこの名がついています。
避難所ではできるだけ体を動かすようにしましょう。

予防対策

- できるだけ体を動かしましょう。
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をしましょう。
- 十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。
- 避難所ではゆったりとした服装で過ごしましょう。



避難者の健康状態の確認

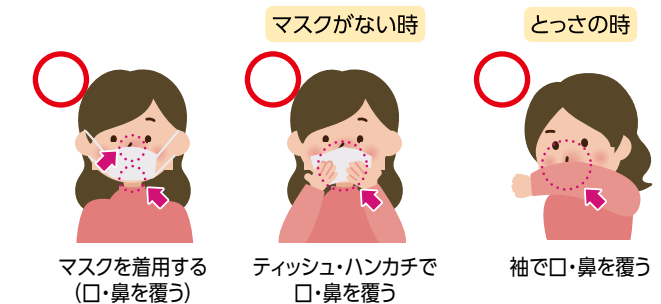
避難者の健康状態を確認するため、避難所に入られる際は、ご自宅での体温測定にご協力願います。なお、発熱、咳などの症状がある方は、かかりつけ医に相談の上、可能であれば旅館やホテル等での避難も検討してください。

親戚や友人の家等への避難の検討

避難時に、避難所が過密状態になることを防ぐために、可能な場合は親戚や友人の家、ホテル等へ避難することを検討しておいてください。

手洗い、咳エチケット等の基本的な対策の徹底

避難者は頻りに手洗いをするとともに、マスクの着用による咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底しましょう。他の人と2m以上離れ、会話も必要最小限にしましょう。



避難所の衛生環境の確保

避難者が共有する物品やスペースは、定期的に家庭用洗剤を用いて清掃するなど、避難所の衛生環境をできる限り整えましょう。
なお、避難所の備蓄品には限りがあります。水や食料品などに加え、自身の健康状態を確認するために体温計を持参するなど、可能な限り必要なものは持参してください。

犯罪に気を付けましょう

避難所では窃盗や詐欺、性犯罪、押し売りなどの犯罪に注意して、怪しい人を見かけたら、警察官や施設担当者に連絡しましょう。